

PERSKINDOL



Parasilico

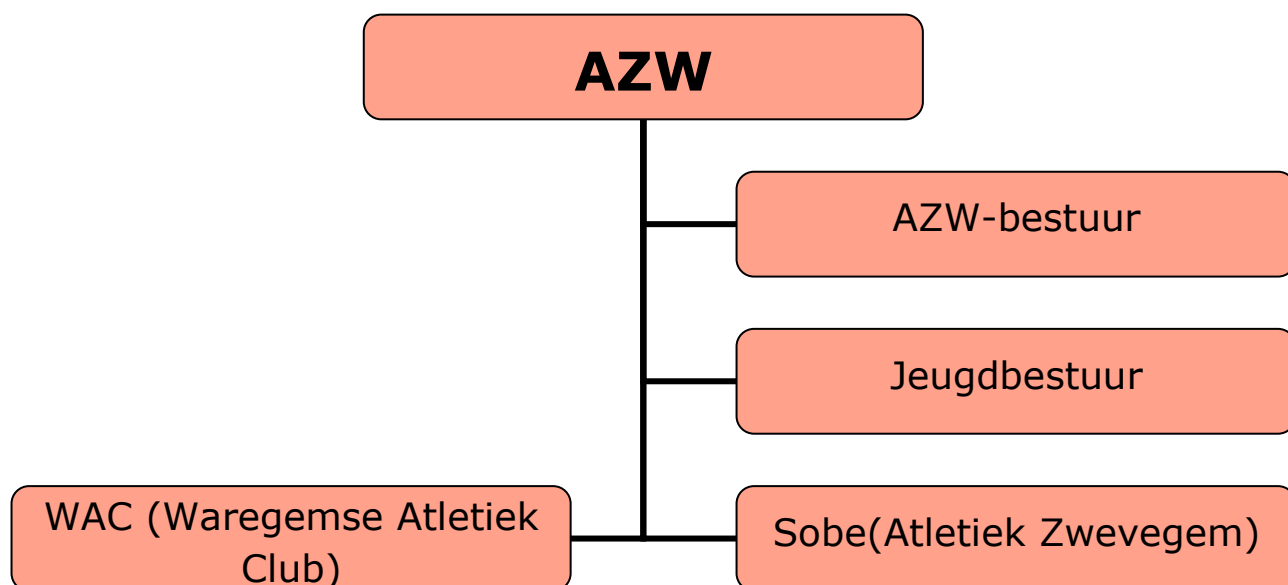


Atletiek Zuid West vzw
Jeugdwerking
Informatie- en welkomstfolder
Uitgave september 2011



AZW = Atletiek Zuid West vzw

Structuur :



AZW-bestuur :

Voorzitter	Geert Desmet	info@azw.be	056/756802
Ondervoorzitter	Daniël Detaellenaere	info@azw.be	056/610002
Secretaris	Johan Vaernewyck	info@azw.be	0477/793692
Penningmeester	Marie-Anne Decock	decockma@hotmail.com	0478/485153

Jeugdbestuur :

Zwevegem :

Gaby & Marleen Defeau	info@azw.be	056/75 53 68
Geert & Graciane Christiaens	christiaens.geert@telenet.be	056/21 19 08

Waregem :

Claudine Deblanck	dinneke@telenet.be	056/70 01 82
Géry Waegebaert & Christa Vandeputte	gerywaegebaert@skynet.be	056/60 70 96

Inschrijven :

- een atletiekseizoen start op 1/11 en eindigt op 31/10.
- Je kan lid worden van AZW indien je minstens 7 jaar wordt in het seizoen waarvoor je inschrijft(zie tabel hieronder).
- bezorg ons alle nodige gegevens via E-mail (info@azw.be)
 - o geslacht, nationaliteit, geboortedatum en -plaats
 - o volledig adres, telefoonnummer(s), E-mailadres
 - o plaats waar je wil trainen (Zwevegem/Waregem)
- of vul een inschrijvingsfiche (zie voorbeeld op laatste blad) in en geef die af op training
- Stort het verschuldigde bedrag op rekeningnr van AZW : 385-0364723-66.(Vermeld je naam + geboortedatum).
- Het jaarlijks lidgeld bedraagt 125€. Vanaf de 3^e persoon per gezin wordt dit 85€. Wie deelneemt aan 5 westrijden (op verschillende locatie en datum) krijgt op het einde van het seizoen 25€ terug.

Zodra we je gegevens ontvangen hebben en de betaling uitgevoerd is ben je lid van onze club. Vanaf dan ben je verzekerd tegen ongevallen. Je kan op elk moment instappen, maar het lidgeld blijft 125 €. Pas na 1 juni is er een korting op het lidgeld (enkel voor nieuwe atleten). Als je twijfelt of atletiek wel iets voor jou is kan je altijd eens deelnemen aan een proeftraining . Deze is gratis maar je bent niet verzekerd tegen ongevallen. Heel wat ziekenfondsen betalen een deel van het lidgeld terug.

Categorieën :

Benjamin :	°2005 (geboren voor 1/11/2005)– 2004 – 2003
Pupil :	°2002-2001
Miniem :	°2000-1999

Disciplines :

Benjamin :	60m – 600m – verspringen – hoogspringen – hockeybal – kogel – 4x60m – 3x600m - vierkamp
Pupil :	60m – 60m horden – 1000m - verspringen – hoogspringen – hockeybal – kogel – discus – 4x60m– 3x600m – vierkamp
Miniem :	80m – 150m – 300m – 1000m – 60/80m horden – 150m horden – 1000m – verspringen – hoogspringen – polsstokspringen – speer – discus – kogelstoten – 4x80 m– 3x600m - vijfkamp

Training :

Waar ?

Zwevegem : Sportpunt, Bekaertstraat 4

Benjamins	Woensdag 14u-15u30 Vrijdag 18u-19u30
Pupillen	Dinsdag 18u-19u30 Vrijdag 18u-19u30
Miniemen	Dinsdag 18u15 -19u45 Vrijdag 18u15 -19u45

Waregem : Regenboogstadion

Dinsdag 17u30 – 19u	Benjamins,pupillen,miniemen
Vrijdag 17u30 – 19u	Benjamins,pupillen,miniemen

Polsstok : Initiaticursus (op aanvraag) voor miniemen in Zwevegem

Training is altijd in open lucht (piste/trimpad), behalve in de winter voor benjamins op woensdag (sporthal Zwevegem).

Wat houdt een training in ?

- Eerst enkele rondjes opwarming : zorg dat je op tijd bent voor de training, we blijven niet altijd in de buurt van de tribune, sluit desnoods aan bij een andere groep voor de opwarming.
- Stretching en lenigheidsoefeningen
- Voor de benjamins worden basistechnieken, snelheid, uithouding en coördinatie getraind via spelvorm
- In de winter is de training meer gericht op lopen, dit in functie van de veldloopwedstrijden
- Op het einde van de training is het aanbevolen nog enkele rondjes los te lopen

Is er altijd training , ook in de vakantieperioden ?

De trainingen lopen het hele jaar door tenzij anders meegedeeld. Uiteraard niet op feestdagen. Er wordt in de mate van het mogelijke een vervangtrainer voorzien bij afwezigheid van de vaste trainer. In noodgevallen trainen 2 categorieën samen.

→ Raadpleeg regelmatig de website www.azw.be , zo blijf je op de hoogte van eventuele aanpassingen in het trainingsschema.

Wat neem ik (niet) mee naar een training :

Wel :

- Rugzakje : handig als je papieren mee krijgt
- Drinken : water of sportdrink (geen blikjes)
- Extra truitje, regenjas

Niet :

- Geld, GSM, MP3speler of andere waardevolle spullen
- snoep,chips... al wat ongezond is

Kledij :

- Degelijke loopschoenen met goede schokdemping
- Short + T-shirt
- Truitje/trainingspak
- Regenjas , geen dikke winterjas (beter een truitje extra)
- In de winter : lichte handschoenen, muts of pet
- Spikes : benjamins trainen niet met spikes, vanaf pupil en zeker bij de miniemen wordt (soms) met spikes getraind.

Atletiek is een buitensport, je kledij moet dus aangepast zijn aan de weersomstandigheden. Hou ook rekening met weersveranderingen.

→ *ZORG DAT ALLE KLEDIJ VOORZIEN IS VAN NAAM OF TELNR*

Verdere richtlijnen i.v.m. trainingen.

- controleer steeds bij het begin van de training of er wel een trainer aanwezig is.
- kom niet trainen als je ziek of geblesseerd bent
- voor alle trainingen wordt verzameld op de tribune naast de piste. Voor de binnentrainingen op woensdagnamiddag kom je direct naar de tribune in de sporthal.
- Het door de club voorziene toezicht start vanaf het uur opgenomen in het uurrooster. Breng je kinderen niet te vroeg naar de training tenzij je zelf instaat voor het toezicht tot het startuur.
- Kom op tijd, de opwarming kan soms buiten de piste plaats vinden.
- Per trainingsgroep is 1 of meerdere trainers voorzien. De opwarming gebeurt volgens afspraak bij de eigen groepstrainer tenzij er een andere afspraak is. Indien de groepstrainer niet of later aanwezig kan zijn wordt de training en het toezicht overgenomen door een andere AZW-trainer. Dit wordt meegedeeld bij het begin van de training. Atleten dienen gedurende de ganse trainingsduur actief deel te nemen aan de volledige training (opwarming, hoofdtraining, loslopen)
- Eigen trainingen of veranderen van trainingsgroep : de atleten trainen met en staan onder toezicht van de trainer die start. Individueel trainen en veranderen van trainingsgroep kan enkel mits voorafgaande goedkeuring van de groepstrainer. Het gebruiken van trainingsmaterieel kan enkel na akkoord van de trainer.
- Discipline op training en wedstrijden : de atleten worden gevraagd om zich steeds correct te gedragen. Onbehoorlijk gedrag, agressie, racistische uitlatingen,... worden niet getolereerd.
- Einde van de training en toezicht : de training en het toezicht eindigen op het einduur voorzien op het uurrooster. De atleten die van hun ouders alleen naar huis mogen vertrekken pas na het einduur van de training (behoudens andere uitzonderlijke afspraak met de trainer). Atleten die afgehaald worden wachten op de tribune bij de piste of op de tribune in de sporthal.

Deelnemen aan een wedstrijd :

Wedstrijdkledij :

- Als je wil deelnemen aan een wedstrijd heb je een officieel AZW clubtruitje nodig. Dit kan enkel bij de club aangekocht worden en kost 25 €.
- Spikes zijn voor de benjamins niet onmisbaar, maar wel een aanrader, zeker bij veldlopen. Op de piste mogen de pinnetjes niet langer dan 6 millimeter zijn.



AZW clubtruitje en topje

De Rubens jeugdcup :

Ideale wedstrijden voor de beginnende jeugdathleet. In een ontspannen sfeer leren de jonge atleetjes kennis maken met een echte wedstrijd. Er zijn steeds AZW trainers aanwezig. De prestaties worden officieel geregistreerd (met elektronische tijdsopname). Uurrooster + instructies worden meegegeven tijdens training. Deelname en toegang zijn gratis. Vraag inschrijvingskaartjes aan de jeugdverantwoordelijke en bezorg deze ingevuld terug.

Inschrijvingskaartje :

Op het inschrijvingskaartje vul je je startnummer, naam, geboortjaar, club (AZW) en categorie in, samen met het nummer waaraan je wenst deel te nemen.

Startnr. 6444	Wedstrijd 300m	Beste prestatie dit sportseizoen 45.08	
	Geboortjaar 96	Categ. MIN	MANNEN
NAAM in drukletters SERCU		Reeks	
Voornaam Julien	Club AZW	Finale	

Inschrijvingskaartje : de rood gekleurde velden moet je zelf invullen.

Andere wedstrijden :

Op de website van de Vlaams Atletiekliga (www.val.be) kan je een wedstrijdkalender vinden met alle wedstrijden (outdoor, indoor, cross). Het uurrooster vind je op de website van de organiserende club. Inschrijvingskaartjes vul je in en geef je af in het plaatselijk secretariaat (meestal niet gratis !), minstens 45 min voor het begin van elke proef.

Algemeen :

- Warm voldoende op vóór elke proef
- Meld je aan op de plaats van de proef ten laatste 15' vóór de proef start
- Verlaat de kampplaats niet zonder de juryleden hiervan te verwittigen
- Als je om een of andere reden toch niet deelneemt verwittig de juryleden.
- **Draag steeds je clubtrui en je startnr.** (ook als je op een podium komt !)
- Het startnummer wordt steeds vooraan gedragen, behalve bij de loopnummers die volledig in banen worden gelopen.
- Loop nog enkele rondjes los na de wedstrijd, zo vermijd je stijve spieren

Zomerseizoen : loopt van april tot half oktober

Alle wedstrijden die doorgaan op een piste worden opgenomen in ons clubklassement.

Winterseizoen : wedstrijden in zaal (indoor) en crossen.

- **Indoorwedstrijden :** meestal in topsporthal Gent of Hoboken. Resultaten worden opgenomen in ons clubklassement maar worden niet samengevoegd met de outdoorwedstrijden.
- **Crossen :** meestal in veld of bos. Er worden een aantal wedstrijden door de club aanbevolen waar mensen van het jeugdbestuur en jeugdtrainers aanwezig zijn. Alle crosswedstrijden uit de winterkalender van de VAL worden opgenomen in ons clubklassement.

Beker van Vlaanderen :

AZW neemt elk jaar met de pupillen en miniemen deel aan de Beker van Vlaanderen, dit is een wedstrijd tussen de verschillende clubs in Vlaanderen. In de lente zijn er schiftingswedstrijden, en begin september mogen de beste 12 ploegen van Vlaanderen deelnemen aan de finale. Je krijgt hiervoor een uitnodiging van het jeugdbestuur.

Kampioenschappen :

Elk jaar worden er **provinciale kampioenschappen** voor de jeugd georganiseerd , meestal in het laatste weekend van juni. Provinciale crosskampioenschappen vinden plaats begin februari. Nationale kampioenschappen voor de jeugd bestaan niet, maar elk jaar vindt op de laatste zaterdag van september in Nijvel het Nationaal Criterium voor de jeugd plaats, waar enkel geselecteerde atleten mogen aan deelnemen. De club schrijft je hiervoor in als je kans maakt om geselecteerd te worden. Op het BK cross (meestal half maart) is er ook een voorprogramma voorzien voor pupillen en miniemen.

Onze infokanalen :

AZW nieuwsbrief : wordt +/- 2 maandelijks verspreid via E-mail, met wedstrijdverslagen, foto's etc.

AZW website : www.azw.be :

- controleer regelmatig de aankondigingen(→ nieuws → aankondigingen)
- verslag en foto's van de belangrijkste wedstrijden (→ interactief → fotoalbum → azw → fotoalbum)
- prestaties van onze atleten, clubrecords, persoonlijke records, enz. Deze worden +/- maandelijks bijgewerkt.
- activiteiten : clubfeest – sinterklaasfeest – verkoop ijstaarten en truffels

E-mail : info@azw.be : voor al je vragen en opmerkingen. Een aantal mensen van het bestuur ontvangen je mail en wie het antwoord weet stuurt je zo snel mogelijk een berichtje terug.

Briefjes op training :

Regelmatig zal je kind een brief meekrijgen op training → lees deze aandachtig !

Belangrijke data voor het seizoen 2011-2012

Zo 6 november 2011	Waregem	Jongerencross (ben-pup-min)
		PK Cross (ben-pup-min)
		BK Cross (pup – min)
		Beker van Vlaanderen meisjes (pup – min)
		Beker van Vlaanderen jongens (pup – min)
		Provinciale kampioenschappen (ben-pup-min)

VEEL SPORTPLEZIER !

De trainers en het bestuur van Atletiek Zuid West

AANVRAAG VERGUNNING WEDSTRIJDATLEET (V.A.L.)

Club : AZW (Atletiek Zuid West vzw) Sportjaar 2011-2012

<input type="radio"/> vrouw	<input type="radio"/> traint in Waregem
<input type="radio"/> man	<input type="radio"/> traint in Zwevegem

Naam + voornaam : _____ Nationaliteit: _____

Geboortedatum : _____ Geboorteplaats : _____

Volledig adres : _____

Telefoon : _____ GSM : _____

E-mail : _____

1. Preventief sportmedisch onderzoek aangeraden bij eerste aansluiting, bij ouderen vanaf 40 jaar, bij risicogroepen (diabetes, astma, hartklachten,...). Contacteer uw huisarts voor meer informatie
2. Alle persoonsgegevens op dit document vermeld zijn enkel voor intern gebruik door de Vlaamse Atletiekliga (VAL), de Koninklijke Belgische Atletiekbond (KBAB) en Atletiek Zuid West (AZW) in functie van leden- en wedstrijdadministratie.
Deze gegevens kunnen aangewend worden door partijen contractueel verbonden met bovenvermelde verenigingen. Indien het lid wenst dat zijn informatie niet voor marketingdoeleinden wordt gebruikt, kan hij dit melden aan de VAL of aan AZW.

Ieder lid heeft gratis toegang tot zijn gegevens indien hij/zij dit wenst.

Datum : _____
aanvrager : _____

Handtekening

Voor minderjarige personen dient vader, moeder of voogd mede te ondertekenen.